

# Petits flans de courgette à la moutarde

Ingrédients pour 12 empreintes Flexipan® BORSALINO :

- 2 courgettes (env.600 g)
- 3 œufs
- 50 g de fromage râpé ou parmesan
- 50 g de farine T45
- 4 feuilles de basilic ciselées
- 80 g de moutarde à l'ancienne
- 50 ml d'huile d'olive
- 4 à 5 tours de moulin poivre 5 baies
- 3 pincées de sel fin de Guérande

Préchauffer le four à 180°C. Poser les empreintes sur la plaque alu. Régler Cook'In® sur vit 6, jeter les rondelles de courgettes non épluchées sur les lames, vider dans le cul de poule entre chaque courgette.

Sans rincer le bol, ajouter le reste des ingrédients.

Mélanger 30 sec/vit 3 à 6. Verser sur les courgettes et mélanger.

Répartir dans les empreintes, poser la toile Silpat®.

Enfourner 30 à 35 min.

Démouler 5 min après la sortie du four.

Déguster chaud en accompagnement de viande grillée.

**Cathy BEAL** - Votre Conseillère en Loisir Culinaire Guy DEMARLE

11, rue Saint Sébastien - 66490 Saint Jean Pla de Corts - 06.22.16.73.44 - [lesateliersdecathy@orange.fr](mailto:lesateliersdecathy@orange.fr)

**Un atelier chez vous avec vos amis ? Je suis disponible les vendredis matin ou après midi et les samedis matins ...**

Pour vos commandes sur le site GOURMANDISES, utilisez ce code : BEA05248 (0=zéro)

Retrouvez moi sur Autour de ma table : <http://www.autourdematable.com/>